“Mamá, Tengo Sed.”

¿Cuánto jugo de fruta toma su hijo/hija cada día? ¿Usted ya sabe que mucha soda, mucho té o muchas bebidas dulces no son saludables pero ¿cómo es el jugo puro y natural? ¡Demasiado de una cosa saludable no es bueno para su niño/niña! Tanto los jugos como las bebidas dulces pueden estropear el apetito por otros alimentos necesarios para el crecimiento. También, demasiado jugo puede causar diarrea o hace que esté sobrepeso.

¿Cuánto jugo debería tomar mi hijo/hija?

Limite el jugo a 4 o 6 onzas al día. Ofrezca las bebidas dulces de vez en cuando.

¿Qué puedo darle en lugar de jugo?

Déle 3 porciones de leche al día. Los niños pueden estar más propensos a tomar leche a la hora de comer. Ofrezca agua en vez de jugo entre las comidas**.**

¿Qué hago si sigue pidiendo más jugo?

Ofrézcale leche o agua en vez. Si rehusa, sea firme. Usted controla lo que le ofrece. Los niños tomarán agua si tienen sed.

¿Qué hago para que tome más agua?

Sirva agua en una botella deportiva o en su taza favorita con un sorbete/popote.

Mantenga un envase de agua en el refrigerador. Use un envase que es lleno de color para llamar la atencion de su niño/niña.

Ofrezca agua con sabor usando un poco de limón fresco.

Diluya el jugo con agua.

En lugar de soda, mezcle jugo con agua carbonizada sin endulzar (agua seltzer)

Déle un buen ejemplo. Tome agua con su niño/niña.

Algunos consejos sobre la salud

Tomar jugo, leche o bebidas dulces de un biberón puede causar que los dientes delanteros se pudran. Use una taza para impedir serios problemas dentales.

Las latas de jugo importados pueden contener plomo. También, jugo fresco no-pasteurizado puede hacer que su niño se enferme. Compre jugo pasteurizado que se envasa en los Estados Unidos.